

## **Пять причин заниматься дыхательной гимнастикой с детьми.**

О дыхательной гимнастике слышали все. Кто-то использовал дыхательные упражнения во время занятий йогой или аутотренингом (от раза к разу или систематически). Польза такого вида оздоровления очевидна, поэтому нельзя забывать и о специально разработанных для дошкольников комплексах и упражнениях. Начинать заниматься можно с самого раннего возраста. Даже двухлетние малыши способны освоить упражнения на дыхание, которые имеют забавные названия и проводятся в виде увлекательной игры. Воспитатели и инструкторы по физической культуре используют дыхательную гимнастику как часть комплекса физзарядки, в динамических паузах на занятиях, перед дневным сном или после просыпания, на летней прогулке. Проведение комплексов дыхательных процедур, предлагаемых детям, должно контролироваться врачом или медсестрой детского сада. Родители же могут повторить уже знакомые ребятам упражнения дома: в утренние часы, примерно за полчаса до завтрака, перед сказкой на ночь. Желательно заниматься систематически, не забывая о дыхательных упражнениях в выходные дни, во время отпуска.

## **Профилактика заболеваний.**

В первую очередь, занятия дыхательной гимнастикой способствуют общему оздоровлению организма ребенка, активизации деятельности иммунной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, пищеварительной систем. Упражнения на глубокое и поверхностное дыхание, которые осваивает малыш, помогают предотвратить опасность возникновения простудных заболеваний. Дыхательная гимнастика – это один из способов закаливания детского организма, поскольку обеспечивается наиболее полная вентиляция легких, тренируются мышцы дыхательного аппарата, улучшаются общее физическое самочувствие и эмоциональный настрой. Упражнения «Дышим одной ноздрей», «Воздушный шарик внутри», «Насос», «Мыльные пузырьки» (описание упражнений приведено в конце статьи) учат ребенка контролировать процесс дыхания (верхнего, нижнего, среднего). Важно проводить гимнастику, соблюдая рекомендованную дозировку и время, не менее двух раз в день.

## **Здоровый сон**

Несколько упражнений на спокойное и глубокое дыхание помогут малышу расслабиться, привести в норму работу нервных клеток. Перед сном нежелательно использовать активные игры дыхательной гимнастики, оптимально подойдут упражнения «Послушай дыхание», «Волна» (когда в положении лежа на спине ребенок во время глубокого вдоха поднимает руки,

лежавшие вдоль тела, вверх, а затем медленно опускает их на выдохе и произносит слово «вниз»).

### **Правильная речь.**

Для формирования грамотной и чистой речи, правильного произношения звуков, выразительного чтения стихов необходимо, кроме специфических упражнений, использовать и дыхательную гимнастику. Это способствует развитию умения контролировать силу выдыхаемого воздушного потока, коротко и легко вдыхать воздух носом и ртом, выдыхая его долго. На логопедических занятиях используются упражнения «Паровозик», «Чем пахнет?», «Задуй свечку», «Ветерок и облака» и множество других. Высокий интеллектуальный потенциал насыщение клеток головного мозга кислородом, которое происходит во время правильного выполнения упражнений дыхательной гимнастики, стимулирует его активную работу. Систематические занятия помогают развить интеллектуальные способности, так как здоровый и спокойный дошкольник усваивает новые знания с большей эффективностью.

### **Хорошее настроение**

Любое занятие, превращенное в игру, нравится детям. Каждое упражнение дыхательной гимнастики, имеющее оригинальное «детское» название, – это возможность поиграть с любимыми игрушками, узнать свойства предметов и материалов (легкие пушинки, податливые ватные комочки, подвижные крылья бумажных бабочек). Если гимнастика проводится в детском саду, ребята с удовольствием подражают друг другу, стараясь выполнить то или иное задание правильно. Дыхательные упражнения, выполняемые с мамой и папой, объединяют семью, делают отношения в ней более близкими и душевными.

### **Упражнения**



## „Удивимся”

Удивляться чему есть,  
В мире всех чудес не счесть.

И.п.- встать прямо, опустить плечи и  
сделать свободный вдох.

1- медленно поднять плечи,  
одновременно делать выдох.

2-И.п.  
7 раз

## „Вырасти большой”



Вырасти хочу скорей,  
Добро делать для людей.

И.п.- основная стойка.

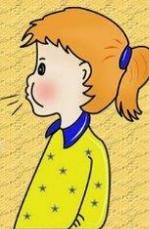
- 1-поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох)
  - 2-опустить руки вниз, опуститься на всю ступню(выдох), произнести «У-х-х»
- 5 раз



## „Дыхание”

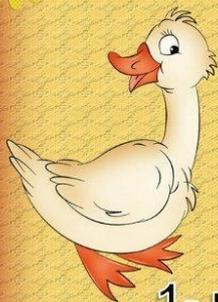


Подыши одной ноздрей,  
И к тебе придет покой.



- И.п.- стоя, туловище выпрямлено.
- 1-правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжительный вдох.
  - 2-как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, левую закрыть.

4 раза



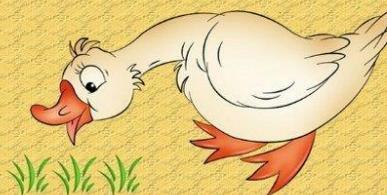
## „Гуси летят”

Гуси высоко летят,  
На детей они глядят.

И.п.- основная стойка.

1- руки поднять в стороны (вдох).

2 - руки опустить вниз со звуком «г-у-у»  
(выдох)  
4 раза



## „Маятник”

Влево, вправо, влево, вправо,  
А затем начнем сначала.

И.п.- руки на поясе (вдох).

1-наклон вправо (выдох).

2-И.п.(вдох).

3 -наклон влево (вдох)

4-И.п.



## „Петух”

Крыльями взмахнул петух,  
Всех нас разбудил он вдруг.



И.п.- встать прямо, ноги врозь, руки опустить  
1-поднять руки в стороны (вдох)  
2-хлопнуть руками по бедрам  
«ку-ку-ре-ку(выдох)  
5 раз

## „Задувание свечи”



Нужно глубоко вздохнуть,  
Чтобы свечку нам задуть.



И.п.- встать прямо, ноги на ширине плеч.  
1-сделать свободный вдох и задержать  
дыхание.  
2- сложить губы трубочкой и сделать  
3 глубоких выдоха, сказать «Фу-уу».  
4-6 раз

## „Ветер”

Сильный ветер вдруг подул,  
Слезки с наших щечек сдул.



И.п.- основная стойка . Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.

1-сделать полный вдох, выпячивая живот.

2 –задержать дыхание на 3-4 сек.

3-сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

5 раз

## „Часики”



Часики вперед идут,  
За собою нас ведут.



И.п.- стоя, ноги слегка расставлены.

1-взмах руками вперед - тик(вдох)

2 -взмах руками назад – так (выдох)

10 раз

## „Регулировщик”

Верный путь он нам покажет,  
Повороты все укажет.

И.п.- стоя, ноги на ширине плеч.

1-правая рука вверх, левая в сторону  
(вдох носом).

2-левая рука вверх, правая вниз с  
произнесением звука р-р-р

7 раз



## „Поворот”

Вправо, влево повернемся  
И друг другу улыбнемся.

И.п.- основная стойка.

1-сделать вдох,

2-на выдохе повернуться -одна рука за  
спину, другая вперед,

3-вернуться в И.п.

7 раз



## „Ежик”

Ежик добрый, не колючий,  
Посмотри вокруг получше.

И.П.- основная стойка.



1- поворот головы вправо - короткий шумный вдох носом.

2- поворот головы влево - выдох через полуоткрытый рот.

7 раз

